

NAPOVEDNIK DOGODKOV V ČS MOL junij 2018

DOGODEK	KRATKA VSEBINA	ČETRTHA SKUPNOST	TERMIN	LOKACIJA
Delavnica o temeljnih postopkih oživljanja in prikaz uporabe defibrilatorja	Defibrilator je aparat, s pomočjo katerega lahko rešimo življenje nekemu s srčnim zastojem. Naučimo vas pravilne uporabe tega aparata. <i>Brezplačne meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola.</i> Delavnica je namenjena vsem generacijam.	ČS VIČ	Četrtek, 7.6.2018 ob 18. uri	Sedež ČS Vič, Tbilisijska 22 a, sejna soba
Demenca - prepoznavanje in prvi znaki demence	Demenca je kronična napredujoča bolezen, ki prizadene možganske celice, odgovorne za spomin, mišljenje, orientacijo, razumevanje, računske in učne sposobnosti, sposobnosti govornega izražanja ter presoje. Namen strokovnih predavanj je omogočiti osebam prepoznavanje prvih znakov demence (izvedba: strokovni sodelavci Združenja za pomoč pri demenci Spominčica). Strokovno predavanje je namenjeno svojcem in drugim, ki skrbijo za osebe z demenco v domačem okolju.	ČS ŠIŠKA	Torek, 12.6.2018 ob 17. uri	Ljubeljska 19 a
Vaje za izboljšanje spomina - možganski fitnes z Jasmino Lambergar	- ali lahko priključimo pretekle dogodke - zakaj se ne spomnimo - z vajami do boljšega priklica Priznana mednarodna trenerka spomina Jasmina Lambergar iz Centra za urjenje spomina, vas bo naučila tehnik za boljše pomnjenje. Z vajami za spomin bo razgibala vaše možgane. Predavanje za vse generacije je brezplačno!	ČS ŠENTVID	Sreda, 13.6.2018 od 17. do 19. ure	Na Gmajni 1, sejna soba
Srečevalnica KO RK Zelena jama	Različne delavnice – program je objavljen na http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA	ČS JARŠE	Četrtek, 7.6.2018 in 21.6.2018 od 10. do 12. ure	Perčeva 22
Otroška prireditev »Palačinkijada«	Otroška prireditev »Palačinkijada«, ki jo organizira Društvo prijateljev mladine Šmartno ob Savi v sodelovanju s ČS Jarše je namenjena druženju otrok in staršev Šmartna ob Savi. Vstopnine ni, se pa zbirajo prostovoljni prispevki za delovanje društva.	ČS JARŠE	Sobota, 16.6.2018 ob 17. uri	Šmartno ob Savi, na igrišču Škrjanček
Maraton Franja BTC City 2018	Vse informacije o maratonu najdete na spletni strani www.franja.org	ČS JARŠE	Petek, sobota in nedelja 8.6.2018 – 10.6.2018	BTC (štartno mesto in cilj)



Mestna občina
Ljubljana



Organizacija Združenih
narodov za izobraževanje,
znanost in kulturo

LJUBLJANA:
MESTO/CITY
OF LITERA-
TURE...

Unescovo
kreativno mesto
od 2016

Dobrodelni koncert »Otroci za otroke«, v okviru projekta ZPMS »Pomežik soncu«	<i>V okviru Festivala Ljubljana</i> Rock mulčki, Otroški pevski zbor OŠ Nove Jarše bo v sodelovanju z ZPMS in z glasbenimi gosti izvedel zdaj že tradicionalni, 4. dobrodelni rock koncert. Skupaj z Rock mulčki bodo na odru Kongresnega trga prepevali učenke in učenci Zavoda za gluhe in naglušne Ljubljana, Dan D, Koala voice, Mrfy, Klemen Klemen, Hamo, Big foot mama.. Vsa zbrana sredstva bo ZPM Slovenije namenila letovanju za otroke, ki si sami ne morejo privoščiti počitnic. Namenjeno vsem udeležencem.	ČS JARŠE/ ČS CENTER	Sobota, 9.6.2018 ob 19. uri	Kongresni trg, Ljubljana
Letni koncert	Tradicionalni vsakoletni koncert Mešanega pevskega zbora »Zora« – Janče.	ČS SOSTRO	Sobota, 16.6.2018 ob 19. uri	Sedež ČS Sostro (Zadružni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43, dvorana
Otroške barjanske žabarije 2018	Prireditev Turističnega društva Barje je namenjena vsem radovednim otrokom, ki so željni spoznavanja barjanskih živali ter se radi udeležijo številnih družabnih igrice. Na prireditvi bo poskrbljeno za sladka dobrote in druga presenečenja. Prireditev je brezplačna, zato lepo vabljeni.	ČS RUDNIK	Sobota, 16.6.2018 od 9. do 13. ure	Ižanska cesta 303
Bio varstvo vrtnin pred škodljivci in boleznimi	Vabljeni na delavnico Bio varstvo vrtnin pred škodljivci in boleznimi. Delavnice se lahko udeležite vsi, ki želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Za ostale delavnice s področja vrtničkarstva spremljajte spletno stran www.ljubljana.si . Dogodki so brezplačni.	ČS POSAVJE	Petek, 15.6.2018 ob 17. uri	Gain vzorčni bio vrt na Ježici (nasproti blokovskega naselja Glinškova pl.)
Kompostiranje - kako pripraviti dober kompost	Vabljeni na delavnico Kompostiranje (kako pripraviti dober kompost). Delavnice se lahko udeležite vsi, ki želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Za ostale delavnice s področja vrtničkarstva spremljajte spletno stran www.ljubljana.si . Dogodki so brezplačni.	ČS TRNOVO	Sreda, 6.6.2018 ob 18. uri	Učni zelenjavni vrt na vrtničkarskem območju Rakova jelša

Poletne setve za jesenski pridelek	Vabljeni na delavnico – Poletne setve za jesenski pridelek. Delavnice se lahko udeležite vsi, ki želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Za ostale delavnice s področja vrtničkarstva spremljajte spletno stran www.ljubljana.si . Dogodki so brezplačni.	ČS TRNOVO	Sreda, 13.6.2018 ob 18. uri	Učni zelenjavni vrt na vrtničkarskem območju Rakova Jelša
Oskrba vrta v poletnem času	Vabljeni na delavnico - Oskrba vrta v poletnem času. Delavnice se lahko udeležite vsi, ki želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Za ostale delavnice s področja vrtničkarstva spremljajte spletno stran www.ljubljana.si . Dogodki so brezplačni.	ČS TRNOVO	Sreda, 20.6.2018 ob 18. uri	Učni zelenjavni vrt na vrtničkarskem območju Rakova Jelša
Pilates	Pilates je celostna telesna vadba, ki nosi poudarek na težje dostopnih, manjših in šibkejših mišicah, ki pripomorejo k pravilni in zdravi telesni drži, krepitvi mišic in kardiovaskularnega sistema, izboljšani telesni pripravljenosti in koordinaciji, ter bolj poudarjenemu samozavedanju. Trening vključuje vaje za moč, raztezanje in dihanje. Vadba je primerna tudi za rehabilitacijo po poškodbah. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek od 20. do 21. ure Vsak torek in četrtek od 19.30 do 20.30 ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Aerobika	Odlična skupinska vadba za krepitev celotnega telesa in pridobivanje telesne vzdržljivosti. Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsako sredo od 20. do 21. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Vadba ABEO	Vadba je namenjena rekreativcem, ki želijo ohranjati in razvijati pomembne gibalne kot tudi funkcionalne sposobnosti, mišično zmogljivost, gibljivost, koordinacijo, ravnotežje ter aerobno vzdržljivost. Vadba temelji na premagovanju lastne telesne teže ter s pomočjo rekvizitov. Vadba bo zasnovana ciljno, smiselno ter pestro. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek in sredo od 19. do 20. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Tek z nasmehom	Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino. Zbor je pred sedežem ČS Dravlje.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek, torek in sredo od 17. do 18. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44

Badminton	Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek in sredo od 17.30 do 19. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Namizni tenis (aktivni)	Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak torek in četrtek od 20. do 22. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala dvorana
Namizni tenis (super aktivni seniorji)	Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za seniorje.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek od 17. do 21. ure Vsak torek od 11. do 13. ure Vsako sredo od 16. do 19.45 ure Vsak četrtek od 10. do 12. ure Vsak petek od 9. do 11. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala dvorana
Tai ji quan	TAI JI QUAN je učinkovita kitajska veščina za krepitev in varovanje zdravja. Temelji na znanosti o negovanju življenjske moči, zakonih, življenjske energije, ki kroži v človeškem telesu, na teoriji ravnovesja JIN-JANG in učinkovitih samoobrambnih tehnikah. Poleg akupunkture ter kitajske masaže in zeliščarstva je TAI JI QUAN eden od glavnih stebrov tradicionalne kitajske medicine. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino. Ob ponedeljkih se aktivnosti odvijajo v mali dvorani, ob četrtnih pa v veliki.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek od 10. do 11.30 ure Vsak četrtek od 17. do 18.30 ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala oz. velika dvorana

Qi gong	"Negovanje življenjske energije." Gre za celovit sistem položajev in gibov, dihanja in meditacije za boljše zdravje in osebni razvoj. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino. Ob sredah se aktivnosti odvijajo v mali dvorani, ob četrtek pa v veliki.	ČS DRAVLJE	Vsako sredo od 10. do 11.30 ure Vsak četrtek od 18.30 do 19.30 ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala oz. velika dvorana
Žaba skače	Zabavna vadba za otroke od 4 do 6 leta starosti. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com	ČS DRAVLJE	Vsako sredo od 16.30 do 17.30 ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Merjenje krvnega pritiska in sladkorja	Brezplačno merjenje krvnega tlaka in sladkorja – namenjeno vsem.	ČS DRAVLJE	Torek, 5.6.2018 od 8.30 do 10. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, I. nadstropje, soba 17
Športne igre ČS Rožnik	Na 2. športnih igrah v ČS Rožnik lahko zastopate svoje barve in se potegujete za pokale. Prireditev bo potekala v duhu sproščenega druženja ob rekreaciji. Ne odlašajte s prijavo vaših ekip, število mest je namreč omejeno. Prijave se zbirajo do 28.5.2018!! Na sproščeno druženje in zavzeto navijanje prav lepo vabljeni tudi družinski člani in prijatelji tekmovalcev. Poskrbljeno bo tudi za otroško animacijo - napihljiv grad in druga igrala. Informacije in prijave na tel. 01/ 256 23 12. Dobimo se 9.6.2018 ob 9 h pred OŠ VIČ, kjer boste prijavljeni tekmovalci prevzeli kupone za malico in pijačo. Zaključek športnih iger in podelitev pokalov je predviden ob 18 h. V primeru slabega vremena, bo prireditev izvedena naslednjo soboto, 16. 6. 2018.	ČS ROŽNIK	Sobota, 9.6.2018 ob 9. uri	OŠ Vič, Abramova ulica 26, športno igrišče
Brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola	ČS Rožnik v sodelovanju s KORK Vrhovci, KORK Brdo, KORK Vič Rožnik ter DU Vič Rožnik organizira brezplačno merjenje višine krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi.	ČS ROŽNIK	Sreda, 13.6.2018 od 8. do 10. ure	Brdnikova ulica 14
Impro delavnice	Pridruži se na brezplačnih delavnicah improvizacijskega gledališča!	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 18. do 20. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
Športne delavnice Z igro v šport	Športne delavnice za velike in male, s katerimi se bomo spoznavali, krepili socialne veščine in skupnostnega duha.	ČS BEŽIGRAD	Vsak petek od 17. do 18. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73, igrišče Zelenc

14+ je zakon!	Si starejši od 14 let in ne veš kam bi se dal v petek zvečer? Mladi zmaji Bežigrad smo tu za druženje in tvoje ideje.	ČS BEŽIGRAD	Vsak petek od 18. do 21. ure ter v soboto, 16.6.2018 in 30.6.2018 od 18. do 21. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
Pulj pred prvo svetovno vojno	Gostujoča razstava, ki jo je pripravila Nadia Bužleta iz Gradske knjižnice i čitaonice Pula, je nastala ob 100- obletnici prve svetovne vojne (1914-1918). Povzema najpomembnejše trenutke enega najperspektivnejših obdobj v zgodovini Pulja. Odprtje razstave bo 7. junija ob 18.00 v preddverju knjižnice.	ČS BEŽIGRAD	7.6.2018 – 30.6.2018	Slovanska knjižnica, Einspielerjeva 1, preddverje
Knjižnica REČI	Knjižnica REČI je neprofitna izposojevalnica najrazličnejših predmetov za prosti čas, ki deluje po vzoru klasične knjižnične izposoje. V času ko imajo ljudje vse manj denarja si lahko z izposajo namesto kupovanjem nadomeščamo manjkajoče predmete. Souporaba pa prinaša še številne druge koristi. (kontakt Jošt Derlink:040 458 409)	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek in sredo od 16. do 19. ure	Belokranjska 6
Prostorož	Joga in joga za mamice (kontakt Jošt Derlink:040 458 409).	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek in sredo od 19. do 20. ure	Belokranjska 6
Tečaj in vadba Tai chi in Quigong	Taijiquan (Tai chi, taj či) je kompleksna oblika Qigonga v gibanju. Je starodavna kitajska borilna veščina, ki se v novjšem času uveljavlja predvsem kot sprostilno meditativna veščina krepitev vitalne življenjske energije in vzdrževanja dolgotrajnosti. Je izjemno učinkovita veščina doseganja notranjega ravnotežja, ki se še posebej obnese v današnjem hitrem tempu kot blagodejna oblika telesno nezahtevne protistresne vadbe. Je ena od naprednih oblik energetsko gibalnih in meditativnih tehnik Qigonga, katerega korenine segajo tisočletja nazaj, v tradicije kultur Orienta. Kontakt: Igor: 041 430 650	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 17. do 19.30 ure Vsak četrtek od 18. do 19.30 ure	Belokranjska 6, mala dvorana
Medgeneracijsko društvo Tromostovje – delavnice, prostovoljstvo	Smo mlado društvo, ki združuje mlajšo, srednjo in starejšo generacijo skozi program Skupine starih ljudi za samopomoč. Dejavnost društva je dobrodelna oziroma humanitarna. Namenjena je vsem zainteresiranim in pomoči potrebnim posameznikom, ne glede na to, ali so člani društva ali ne. V skupinah se družimo enkrat tedensko po uro in pol. Kontakt: Ana: 040 291 523, Mojca: 031 641 726.	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 17. do 19. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 1

Ustvarjalne (praktične) delavnice – Šola zdravja	Društvo Šola zdravja je ustanovljeno z namenom širjenja jutranje telovadbe na prostem. Cilj društva je pripeljati jutranjo telovadbo v vsak kraj, vas in naselje v Sloveniji. Namen »Šole zdravja« je, da posameznikom podamo osnovne podatke, kako doseči čim boljše življenje, zato organizira različna predavanja in praktične delavnice, ki jih izvajajo različni strokovnjaki. Kontakt: Olga: 031 853 258.	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 9. do 11. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 3
DU Savsko naselje in DU Bežigrad	Fizioterapija in telovadba. Naučili se boste osnov vaj iz fizioterapije katere kasneje lahko uporabljate tudi doma. Kontakt : Joža 041 856 802	ČS BEŽIGRAD	Vsak četrtek od 8. do 10. ure	Belokranjska 6, mala dvorana
DU Boris Kidrič	Vabilo novim članom folklorne skupine »Pušcl« , pridružite se nam, veselo bo. Kontakt: Marija 031 864 377.	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 14.30 do 18. ure	Belokranjska 6, mala dvorana
Društvo Tolmun	Revitalizacija – namenjena starejšim občanom da se ponovno telesno pripravijo na nove izzive. Kontakt:Igor 041 430 650.	ČS BEŽIGRAD	Vsak torek od 9.30 do 11. ure	Belokranjska 6, mala dvorana
Telovadba za starejše	Vabilo vsem starejšim na telovadbo in razgibavanje. Kontakt: Katarina 041 213 812	ČS BEŽIGRAD	Vsak torek od 9. do 10. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba
Zaključna razstava tečajnikov (otroci)	Predstavljena bodo dela tečajnikov, ki obiskujejo delavnice slikarstva, kiparstva in grafike, pod vodstvom mentorjev Iztoka Amona, Rosalije Arnšek, Mirka Malleja in Vesne Gril.	ČS BEŽIGRAD	Ponedeljek, 11.6.2018 ob 17. uri	Komenskega 9
Festival sodobne odrske umetnosti Kalejdoskop	Festival sodobne odrske umetnosti Kalejdoskop bo v produkciji KD Qulenum v juniju na prizoriščih v Kranju in Ljubljani ponovno ponudil možnost vpogleda v enkratno ustvarjalno moč sodobnega plesa. Plesno obarvana bosta kar 2 vikenda v mesecu juniju: prvi vikend bodo predstave na ogled v Kranju, tretji vikend v juniju pa v Ljubljani v Pionirskem domu oziroma Festivalni dvorani ter v SMG Ljubljana. V petek, 15.6., ob 18.30: Gledališka predstava Izgubljeni glasek: http://www.kud.si/index.php/Projekt:Izgubljeni_glasek/Izgubljeni_glasek_-PREMIERA V soboto, 16.6., ob 18.00: Sejalec sanj iz Indije / predstavitev gostovanja v Indiji: https://www.facebook.com/events/371737703346750/	ČS BEŽIGRAD	Petek, 15.6.2018 ob 18.30 uri in sobota, 16.6.2018 ob 18. uri	Pionirski dom, Vilharjeva cesta 11, atrij (15.6.2018) Festivalna dvorana, Vilharjeva cesta 11 (16.6.2018)

Gledališka produkcija skupine Pionirskega doma, <i>Tri sestre</i>	Izbira scen in monologov predstave po predlogi A. P. Čehova »Tri sestre«, v kateri se bodo igralci, pod vodstvom pedagoginje Vesne Anđelković, poglobili v literarno obdobje – realizem, v objektivnost in golo prikazovanje resnice.	ČS BEŽIGRAD	Ponedeljek, 19.6.2018 ob 19. uri	Komenskega 9
Zaključna razstava tečajnikov (odrasli)	Predstavljena bodo dela tečajnikov, ki obiskujejo delavnice slikarstva, kiparstva in grafike, pod vodstvom mentorjev Borisa Beje, Nine Koželj in Zore Stančič.	ČS BEŽIGRAD	Četrtek, 14.6.2018 ob 17. uri	Komenskega 9
Dnevi ČS Šiška 2018	ČS Šiška pripravlja bogat program v sodelovanju z odborom za šport ČS Šiška, različnimi društvi ter organizacijami. Program bo naknadno objavljen na spletni strani ČS Šiška http://www.cssiska.si/	ČS ŠIŠKA	28.5.2018 - 7.6.2018	Območje ČS Šiška
Telovadba	Vaje za razgibavanje – organizira KORK Ljubo Šercer.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek ob 9. uri	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1
Bralna srečanja	Združuje nas veselje do branja, poezije in dobrih zgodb. V našo družbo vabimo vse, ki radi berete in želite svoja doživetja in mnenje o prebrani knjigi deliti z drugimi. Knjige za branje in pogovor izbiramo skupaj na srečanjih. Organizatorica in moderatorica srečanj je Nataša Finžgar.	ČS ŠIŠKA	Vsak tretji petek od 19. do 21. ure	Jesenkova 1
Likovno ustvarjanje	Mentorsko vodi ak. slikarka Zdenka Žido. Informacije na telefon 051 393 740. DU Na jami.	ČS ŠIŠKA	Vsak torek od 10. do 13. ure Vsako sredo od 9. do 11. ure	Jesenkova 1
Plesna skupina DU Koseze	Družabni plesi boljši plesalci – v izvedbi DU Koseze.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek in četrtek ob 9. uri in ob 17. uri	Trg komandanta Staneta 8
Plesna skupina DU Koseze	Družabni plesi začetniki - v izvedbi DU Koseze.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek ob 19. uri	Trg komandanta Staneta 8
Telovadba	Vaje za razgibavanje – organizira KORK Komandant Stane.	ČS ŠIŠKA	Vsak petek od 9. do 11. ure	Trg Komandanta Staneta 8
Pevske vaje	Pevske vaje – organizira DU Komandant Stane za svoje člane. Več informacij na tel: 051/436-550.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek od 9. do 12. ure	Trg Komandanta Staneta 8

Delavnica – urjenje spomina	Da bi naši možgani ostali aktivni in ohranjali naš spomin v dobri kondiciji, jih moramo ves čas urediti. Ravno zato, moramo uvesti tehnike v vsakdanjem življenju, ki bodo naše možgane »zbudili« Kaj to pomeni? Prvo pravilo je: V dnevno rutino uvesti SPREMEMBE! Kako to dosežemo? – Izvajamo namenske vaje; rutinsko aktivnost izvedemo na malo drugačen način. Organizator delavnice DRUŠTVO SENIOR/ KOVAČIČ DONKA, univ.dipl.socialna delavka, tel: 064/199-095, e-mail: Društvo_senior.drustvo365@gmail.com Vabljeni k udeležbi, delavnica je brezplačna.	ČS ŠIŠKA	Vsako sredo od 9. do 11. ure	Trg Komandanta Staneta 8
Koncert	Letos mineva 35 let od ustanovitve pevskega zbora Kolinčani, članice in člani so pretežno upokojenci tovarne Kolinska. Pesmi zbor programsko izbira iz zakladnice ljudskih, umetnih, partizanskih in domoljubnih pesmi. Program letošnjega jubilejnega koncerta je posvečen ljudski pesmi, tudi v narečnih izvedbah. Vstop je prost!	ČS CENTER	Petek, 1.6.2018 ob 18. uri	Društvo vojnih invalidov, Malenškova 1, dvorana
Srečevalnica	Brezplačna srečanja in delavnica ročnih del – pletenje, kvačkanje, klekljanje.	ČS CENTER	Vsak torek ob 16. uri	Rozmanova 12, mala sejna soba
Čaj ob petih	Ustvarjalne delavnice, druženje ob čaju, nordijska hoja, sprehodi.	ČS CENTER	Vsak torek ob 15.30 uri	Štefanova 11, sejna soba
Ustvarjalne delavnice	Ustvarjalne delavnice, ročna dela, barvanje mandal in pobarvank.	ČS CENTER	Vsak torek od 12. do 14. ure	Zarnikova 3, pisarna društva, soba 5
Joga za starejše	Redne tedenske vaje Joga za spodbujanje in krepitev zdravega način življenja in pomagajo pri lajšanju bolečin in drugih zdravstvenih težav. (Skupina je polna!)	ČS CENTER	Vsak torek od 9.30 do 11. ure	Zarnikova 3, pritličje, dvorana
Merjenje krvnega tlaka	Brezplačno merjenje krvnega tlaka in splošni nasveti za vzdrževanje stabilnega tlaka.	ČS CENTER	Sreda, 6.6.2018 od 17. do 17.30 ure	Zarnikova 3, pritličje, dvorana
Urjenje spomina – fitnes za možgane Predstavitev preprostih vaj za ohranjanje spomina	Predstavitvena delavnica s praktičnimi vajami Na delavnici bomo delali različne vaje, ki so namenjene za krepitev in ohranjanje spomina, pozornosti in socialne inteligence. Namenjeno vsem starostnim skupinam. Delavnico bomo izvedli kot partner Zavoda Cene Štupar v okviru projekta Teden vseživljenjskega učenja.	ČS CENTER	Sreda, 6.6.2018 ob 17. uri	Zarnikova 3, pritličje, dvorana

Folklorna skupina Kolovrat se predstavi	PROGRAM – Predstavitev Folklorne skupine Kolovrat, ki deluje pod okriljem Humanitarnega društva NIKOLI SAM. – Predstavitev folklornih plesov. – Predstavitev narodnih noš. – Predstavitev glasbene skupine Kolovrat – Udeleženci se bodo učili dveh plesov: valček in polka Namenjeno vsem starostnim skupinam. Delavnico bomo izvedli kot partner Zavoda Cene Štupar v okviru projekta Teden vseživljenjskega učenja.	ČS CENTER	Četrtek, 14.6.2018 ob 17. uri	Štefanova 11, dvorana
DJ predizbori	Mesečni izbori nadobudnih mladih DJ-ev. Izbranci bodo vrteli glasbo na dogodkih v okviru projekta Each One Teach One.	ČS CENTER	Petek, 1.6.2018 od 20. do 24. ure in petek, 8.6.2018 od 18. do 20. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
Sociodrama (Teater zgodb)	Sociodrama je dogodek, ki meša interaktivno gledališče in osebno delo, je odprt za široko javnost, povsem prostovoljen in precej zabaven. Protagonistka začne zgodbo, režiser spodbuja obiskovalce, da zasedejo proste stole in zdrknejo v vloge, ki jih osnovna zgodba vpelje. Lahko tudi samo opazujete in boste komentirali na koncu.	ČS CENTER	Petek, 1.6.2018 od 19.30 do 22.30 ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
Odprta ULCA	Odprta ULCA je namenjena preživljanju prostega časa, po koncu šole, druženju s sovrstniki v cool uličnem vzdušju in možnost vključevanja v program Centra ULCA.	ČS CENTER	Vsak delovnik od 13. do 16. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
ULIČNA ŠOLA: GOR HIP HOP ŠOLA*	Najcenejši breakdance in hip hop tečaji v Ljubljani z izkušenimi trenerji. Primerni so za vse starostne skupine in zahtevnostne stopnje. Vsak ponedeljek (16:30–17:30: break začetniki do 8 let in 17:30–19:00: break začetniki 8–14 let), torek (19:00–20:30: break odrasli) in sredo (16:30–18:00: break začetniki/nadaljevalci). Več informacij na http://www.drustvogor.org/sola .	ČS CENTER	Vsak ponedeljek ob 16.30 uri Vsak torek ob 19. uri Vsako sredo ob 16.30 uri	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
Hatha joga	Vadba za začetnike in dolgoletne ljubitelje joge. Prijave na mladinskecenterulca@gmail.com (v primeru zapolnitve mest imajo prednost mladi do 29 let).	ČS CENTER	Vsak ponedeljek od 10. do 11. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)

Rezana žoga	Namizni tenis za vse in vsakogar! Loparje in žogice dobiš pri nas.	ČS CENTER	Vsak torek od 13. do 15. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
Dobro sem	Dvanajst delavnic za boljše počutje za mlade v starosti 18+. PRIJAVE IN INFO do 6.3.2018 na ursa@zivimpolno.com Delavnice so se pričele 13. marca.	ČS CENTER	Vsak torek od 15.15 do 17.15	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
Šola točka preloma	Posamično poučevanje gospodarskih predmetov (osnove financ, računovodstvo, ekonomika ...) visokošolske zahtevnosti, ki se izvaja v obliki pouka ena na ena, mentorstva, vaj, urjenja (coaching), delavnic in inštrukcij. Od 21. marca.	ČS CENTER	Vsako sredo od 13.30 do 14.30 ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
Breakdance za socialno ogrožene	Mladinski center ULCA predstavlja: BREAK DANCE TEČAJE za socialno ogrožene mlade ter za mlade z motnjo pozornosti in hiperaktivnostjo. Tečaje bo vodil <u>Blaz Kranjc</u> iz društva Gor. Vadrina in članarina za socialno ogroženo mladino je brezplačna. Potrebno je priložiti le potrdilo o prejemanju denarne socialne pomoči.	ČS CENTER	Vsako sredo od 19. do 20.30 ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
Kirtan, glasbena meditacija	Glasbeno doživetje z izvajalci starodavnih vedskih manter za prebuditev ekstazicnih čustev. Z zvokom mridange, karatal, harmonija in glasom osvobojenih duš lahko okusimo nektar sproščujoče mantre.	ČS CENTER	Vsak četrtek od 16. do 17. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
Ples z Vrtnico Druženje ob plesu 50+	Vadba osnovnih korakov standardnih in latinskoameriških plesov in skupinske ples.	ČS POSAVJE	Vsako sredo od 20.15 do 22. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Druženje ob plesu 50+	Plešemo standardne in latinskoameriške ples z Društvom Vrtnica.	ČS POSAVJE	Vsak petek od 20. do 22. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Pilates	Pilates s Športnim društvom Ježca - poudarek na dihanju pri vsaki izvedbi vadbe, katera krepi mišice in ozavešča vadečega glede celotnega telesa. Namenjeno vsem starostnim skupinam.	ČS POSAVJE	Vsak torek od 20. do 21. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana

Migajmo za zdravje	Vadba namenjena vsem generacijam. Ob ponedeljkih prične prva skupina ob 19. uri, druga pa ob 20. uri. Ob sredah prične prva skupina ob 18. uri, druga pa ob 19. uri.	ČS POSAVJE	Vsak ponedeljek ob 19. uri in ob 20. uri Vsako sredo ob 18. uri in ob 19. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Splošne telesne vaje	Splošne telesne vaje namenjene vsem generacijam.	ČS POSAVJE	Vsak torek ob 19. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Aerobika in pilates	Aerobika in pilates namenjene vsem generacijam.	ČS POSAVJE	Vsak četrtek ob 19. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Vadba za seniorke in seniorje	Vadba za seniorke in seniorje je namenjena starejši generaciji.	ČS POSAVJE	Vsak torek in četrtek od 7.45 do 9. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Ustvarjanje z uličnimi zmaji	Namenjeno otrokom in mladini.	ČS POSAVJE	Vsako sredo od 16. do 18. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori
Tržni dan Pot dobrot	Tržnica lokalnih pridelovalcev hrane iz Savelj, Kleč in Ježice.	ČS POSAVJE	Sobota, 9.6.2018 od 9. do 13. ure	Bratovševa ploščad
Kino med bloki	Projekcija filma Bela in Sebastijan na fasado bloka.	ČS POSAVJE	Petek, 22.6.2018 ob 21. uri	Bratovševa ploščad
Moje Kleče, moje Savlje	Značilnosti, zanimivosti, zanimive dogodke in zgodovino Kleč in Savelj bo predstavil g. Marko Klemen, soavtor knjige "Moje Kleče, moje Savlje". Predavanje o ljubljanskem podeželju v mestu bo dopolnjeno s prikazom slikovnega gradiva.	ČS POSAVJE	Petek, 8.6.2018 ob 19. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Čaj ob petih	Ustvarjalne in animacijske delavnice, preizkus v igranju šaha, v kartanju, in drugih družabnih iger, animacije in vodene dejavnosti. Dejavnost je namenjena vsem starostnim skupinam.	ČS POSAVJE	Četrtek, 7.6.2018 od 16. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Risarsko izražanje	Ljubiteljsko izražanje z različnimi tehnikami risanja. Toplo vabljeni, če se želite postati umetnik risarskega izražanja. Namenjeno vsem starostnim skupinam.	ČS POSAVJE	Četrtek, 7.6.2018 od 17. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni kabinet
Merjenje krvnega tlaka	Brezplačno merjenje krvnega tlaka in splošno svetovanje za ohranjanje zdravega tlaka. Namenjeno vsem starostnim skupinam.	ČS POSAVJE	Četrtek, 7.6.2018 od 17. do 17.40 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori

Izdelava zdravilnih mandal Ustvarjalno energijska delavnica	Zdravilne mandale so vzorci iz simbolov, geometrijskih likov in barv, ki spreminjajo človekovo elektromagnetno polje, sprožijo premik naše energije na fizični in/ali subtilni ravni ter posledično se sproži in okrepi proces zdravljenja. <u>Program na delavnici:</u> - Udeleženci delavnice intuitivno narišejo svojo zdravilno mandalo za določen namen z uporabo določenega simbola in barv; - Meditacija na izdelano mandalo in energijska povezava. Namenjeno polnoletnim osebam. Delavnico bomo izvedli kot partner Zavoda Cene Štupar v okviru projekta TEDEN VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA.	ČS POSAVJE	Četrtek, 7.6.2018 ob 17. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Aktiviranje čakr Energijska delavnica za boljše počutje in zdravje	Program na delavnici - Pomen sistema čakr in posamezne čakre. - Najbolj pogoste zdravstvene težave in bolezni ter vzroki za disharmonijo, vezano na določeno čakro. - Vaje za aktiviranje čakr (mantra, meditacija z vizualiziranjem barv, zdravilna masža. Namenjeno polnoletnim osebam. Delavnico bomo izvedli kot partner Zavoda Cene Štupar v okviru projekta TEDEN VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA.	ČS POSAVJE	Četrtek, 21.6.2018 ob 17. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Tradicionalno kulturno Posavsko štehanje	Štehanje je tekmovanje neporočenih fantov na kmečkih konjih, ki v polnem teku razbijajo lesen sod – bariglo, nasajen na kol – štebeh na višini dveh metrov.	ČS POSAVJE	Sobota, 23.6.2018 ob 16. uri	Selanova 14, pred diskontom Metlika
KUD Svoboda koncert Črnuške pomladi	Tradicionalni koncert KUD Svoboda ob pričetku Črnuške pomladi.	ČS ČRNUČE	Petek 8.6.2018 ob 20. uri	Sedež ČS Črnuče, Dunajska cesta 367
KUD Svoboda koncert Oktetek	Koncert KUD Svoboda – sekcija Oktetek.	ČS ČRNUČE	Sobota, 16.6.2018 ob 18. uri	Sedež ČS Črnuče, Dunajska cesta 367
Srečevalnica KO RK Črnuče	Različne delavnice – program je objavljen na http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA	ČS ČRNUČE	Četrtek, 12.6.2018 od 17. do 19. ure	Sedež ČS Črnuče, Dunajska cesta 367

DOGODKI SO ZA UDELEŽENCE BREZPLAČNI!

* VSTOPNINA